

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang sangat baik untuk tubuh, dengan berolahraga dapat menyehatkan jasmani maupun rohaninya, sehingga olahraga yang rutin memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh sebab itu olahraga bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, orang dewasa, bahkan lanjut usia juga bisa melakukan olahraga.

Dewan Eropa mengartikan olahraga sebagai “aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang, Edward 1973 (Fuad Lukman et al., n.d.) Olahraga harus spontan dari konsep bermain, *games*, dan *sport*, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (misalkan catur).

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan sampai dilakukan oleh kelompok, serta olahraga dapat dimulai kapan saja mulai dari pagi hari, siang hari, maupun sore hari. Sehingga banyak sekali minat seseorang untuk mengikuti olahraga dan mulai banyak yang sadar bahwa olahraga itu sangat penting sebagai kebutuhan hidup salah satunya cabang olahraga renang.

Renang menurut Kurniawan & Sifaq (2018) “Suatu olahraga yang dilakukan di air, dengan menggerakkan anggota badan dengan mengapung di air dan seluruh anggota badan bergerak dengan bebas”. Dalam olahraga renang ini adalah suatu aktivitas di dalam air upaya memindahkan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Renang juga merupakan suatu aktivitas yang membutuhkan gerakan yang kompleks, agar dapat melakukannya dengan baik dibutuhkan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan lengan, tungkai, dan pernapasan. Renang ini banyak memberikan manfaat pada manusia. Manfaat yang ada dalam renang tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, dan untuk

membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat juga bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak.

Secara umum menurut David Haller (2015) ada empat macam gaya dalam olahraga renang: “gaya dada (*breaststroke*), gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), dan gaya punggung (*back crawl*)”(hlm.16). Keempat gaya tersebut memiliki tingkat kesulitan masing-masing. Gaya bebas merupakan gaya yang menyerupai berenang seekor binatang. Sehingga gaya bebas sering disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Pada olahraga renang yang diminati oleh banyak orang dari kalangan anak-anak hingga lansia banyak yang menggunakan renang gaya bebas, karena renang gaya bebas merupakan salah satu gaya berenang yang diajarkan sekolah, baik pada kegiatan intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler.

Syarat yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan renang gaya bebas adalah komponen kondisi fisik yang baik. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan renang gaya bebas terutama dengan jarak pendek yang menuntut untuk berenang secepat mungkin. Kecepatan sendiri menurut Harsono (2020) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.145). Komponen kondisi fisik yang menunjang kecepatan dalam renang gaya bebas yaitu *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung, maka dari itu komponen kondisi fisik yang akan dikembangkan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal pada atlet diantaranya ialah *power*, selain itu ditunjang dengan pendekatan latihan fisik secara teratur, sistematis terprogram dan berkesinambungan.

Untuk mencapai prestasi maksimal seorang perenang harus memiliki kondisi fisik yang baik, tentunya selain penguasaan teknik. Seperti yang telah dikemukakan oleh Harsono (2018) “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”(hlm.4). Dalam nomor perlombaan jarak pendek salah satu kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah *power*.

Keberhasilan untuk memenangkan suatu perlombaan atau mempercepat gaya pada dasarnya berasal dari kemampuan perenang untuk menghasilkan daya dorong sambil mengurangi hambatan, menambah daya dorong dapat dilakukan dengan meningkatkan tenaga dorong yaitu dengan daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas punggung, sedangkan untuk mengurangi hambatan dapat dilakukan dengan renang gaya yang benar dan sesuai dengan biomekanika gerak manusia agar tercipta suatu gerak yang efisien sehingga dapat mengurangi hambatan-hambatan air pada saat melakukan olahraga renang.

Power secara umum itu sendiri seperti yang dikemukakan Widiastuti dalam Hadi et al. (2013) “*power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi”.(hlm.260). Menurut Hasyim & Saharullah (2019) “Daya ledak (*Power*) adalah kemampuan sebuah otot atas segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”(hlm.44). Maka *power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan *power* otot tungkai yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sesingkat mungkin. Kegunaan *power* otot tungkai dalam renang gaya bebas untuk memberikan dorongan pada saat di dalam air, *power* penting dan diperlukan oleh atlet cabang olahraga yang menuntut unsur kekuatan dan kecepatan gerak. Menurut Harsono (1988) “*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosi”(hlm.200). Hal ini sejalan dengan Hasyim & Saharullah (2019) yang mengatakan bahwa “Daya ledak sangat bermanfaat bagi atlet dalam mencapai prestasi maksimal olahraga yang memerlukan daya ledak”(hlm.44). Tungkai menurut Yusuf (2001) “adalah terdiri dari paha atau tungkai atas (*thigh/femur*), lutut (*knee*), tungkai bawah (*leg/crus*) dan kaki (*foot/pes/pedis*), jadi tungkai adalah keseluruhan rangkaian dari pangkal paha sampai ujung kaki” (hlm.14). Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai adalah kemampuan keseluruhan rangkaian otot dari pangkal paha sampai ujung kaki untuk mengerahkan tenaga yang eksplosi dalam olahraga untuk mencapai prestasi maksimal.

Di dalam renang gaya bebas dukungan dari *power* otot tungkai sangat dibutuhkan karena ketika berenang gaya bebas, kaki bertindak seperti sayap yang mendorong air ke belakang sehingga menciptakan gaya dorong yang menggerakkan tubuh maju ke depan. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Dalam renang gaya bebas, *power* otot tungkai digunakan untuk memberikan dorongan utama yang mendorong badan sehingga badan dapat melaju ke depan. Semakin kuat *power* otot tungkai maka semakin efisien gerakan renang gaya bebas yang dilakukan dan memungkinkan atlet untuk berenang lebih cepat dan dengan teknik yang lebih baik.

Selain *power* otot tungkai, fleksibilitas dalam renang gaya bebas dibutuhkan untuk membantu atlet dalam mengoptimalkan teknik, menambah kecepatan, dan mengurangi kelelahan selama berenang gaya bebas. Kelentukan merupakan keluasaan gerak suatu persendian agar dalam melakukan gerak atau aktivitas tubuh lebih efisien. Gerakan renang gaya bebas membutuhkan tubuh dan sendi yang fleksibel, untuk menghasilkan gerakan renang yang cepat. Fleksibilitas juga berfungsi untuk mengurangi cedera pada otot dan sendi, sehingga dapat mendukung perkembangan dan pencapaian prestasi olahraga renang.

Fleksibilitas juga sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik dalam renang. Seperti dalam melakukan renang gaya bebas dibutuhkan fleksibilitas agar memungkinkan atlet untuk menyesuaikan sudut dan posisi kaki mereka dengan lebih baik, hal ini akan membantu dalam memaksimalkan dorongan air saat menendang, sehingga terjadi peningkatan kecepatan dan gerakan semakin efisien. Menurut Hasyim & Saharullah (2019) “*flexibility* adalah kemampuan seseorang melakukan kegiatan jasmaniah atau usaha kelentukan tubuh atau persendian-persendian tertentu”(hlm.39). Menurut Harsono (2020) “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan legmen di sekitar sendinya” (hlm.35). Dalam S et al. (2023) Fleksibilitas atlet renang “Kelentukan mempengaruhi performa renang gaya bebas dan renang gaya dada” (hlm.43).

Berkaitan dengan kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang, penulis ingin meneliti terkait hal tersebut sehubungan dengan *club* renang yang penulis amati yaitu Sukahaji *Aquatic Club*. Sukahaji *Aquatic Club* sendiri merupakan salah satu *club* yang berada di Kabupaten Ciamis tepatnya di jalan raya Cihaurbeuti, Kecamatan Cihaurbeuti. *Club* ini berdiri sejak 2021 hingga sekarang. Adapun prestasi yang sudah di raih oleh *club* ini yaitu mengikuti kejuaraan O2SN dengan memperoleh mendali perak dengan jarak 50 meter gaya bebas , di kejuaraan Provinsi Jabar memperoleh mendali perunggu dengan jarak 100 meter gaya bebas. Hal ini menunjukkan bahwa Sukahaji *Aquatic Club* memiliki potensi untuk berkembang sesuai dengan apa yang diharapkan, untuk itu penulis merasa perlu untuk mengadakan penelitian tentang masalah ini khususnya kontribusi power otot tungkai dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan, dikarnakan atlet Sukahaji *Aquatic Club* belum banyak yang mengetahui faktor apa saja yang berkontribusi dalam renang gaya bebas.

Seiring berkembangnya waktu, peran pelatih sangat berpengaruh dalam meningkatkan kualitas atletnya, baik dari segi fisik maupun teknik. Para atlet renang Sukahaji *Aquatic Club* sudah memiliki kualitas teknik yang baik. Hal ini disampaikan oleh pelatih renang Sukahaji *Aquatic Club* dan juga terlihat dari saat mengikuti latihan dan beberapa pertandingan yang telah di ikuti yang memperlihatkan perkembangan yang signifikan, pada saat pertandingan renang teknik dasar dari setiap atlet meningkat. Kemudian, atlet sudah banyak memahami strategi yang diinstruksikan oleh pelatih sehingga pada saat pertandingan pun berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, bahwa kemampuan renang gaya bebas atlet Sukahaji *Aquatic Club* sudah memiliki kualitas yang baik.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut

- 1) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*?

- 2) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*?
- 3) Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*?

1.3 Defenisi Operasional

- 1) Kontribusi dalam KBBI (2008) “sumbangan, mempunyai andil, mempunyai sumbangan”(hlm.806). Yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini adalah kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*.
- 2) *Power* menurut Hasyim & Saharullah (2019) “adalah kemampuan sebuah otot atas segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”(hlm.44). Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah *power* otot tungkai atlet renang.
- 3) Fleksibilitas menurut Harsono (2020) “Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan legmen di sekitar sendinya”(hlm.35). Fleksibilitas yang di maksud dalam penelitian ini adalah fleksibilitas punggung pada saat melakukan gerakan dalam renang.
- 4) Kecepatan menurut Harsono (2020) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat”(hlm.145). Dalam hal ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan pada saat berenang terutama renang jarak pendek.
- 5) Renang menurut Khan & Susanto (2023) “secara umum didefinisikan sebagai upaya untuk mengangkat atau mengembangkan badan pada permukaan air”(hlm.36). Renang yang di maksud dalam peneltian ini adalah renang gaya bebas 50 meter.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah yang telah dirumuskan, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*
- 2) untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas punggung terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*
- 3) untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan pada renang gaya bebas 50 meter pada atlet sukahaji *aquatic club*.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap penelitian tentunya diharapkan mempunyai manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Peneliti ini bermanfaat untuk memberikan wawasan keilmuan mengenai kontribusi *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung terhadap kecepatan dalam olahraga renang.

1.5.2 Secara Praktis

Dapat memberikan informasi kepada pelatih, guru penjas, pembina olahraga dan perenang, khususnya mengenai pentingnya *power* otot tungkai dan fleksibilitas punggung untuk meningkatkan kecepatan dalam olahraga renang, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan.